



Toen de operatie, chemokuren en bestralingen achter de rug waren, beseft Iwan Leurs – alias rapper MC Daone – pas écht wat hem was overkomen. Hij voelde angst, verdriet en woede. Mede dankzij de H-yoga van docente Josette van Leeuwen is Iwan weer 'in control' en valt het leven hem minder zwaar.

tekst: Ise Anilms foto: Ruben Eshuis

IWAN (34)

"De klap kwam twee maanden na de laatste chemo, toen de doktoren me beter verklaarden. Opeens beseftte ik dat ik alleen verder moest. Officieel was ik genezen, maar zo voelde ik me niet.

Eind 2008 werd bij mij een Hodgkin lymfoom ontdekt, kanker aan de lymfeklieren. Ik merkte het door een bult in mijn lies, die steeds groter werd. Het slechte nieuws kwam niet echt bij me binnen. Ik maakte me meer zorgen om het verdriet van mijn ouders, dan om mezelf. Ook het hele behandelingstraject ging in een waas aan me voorbij. Natuurlijk had ik soms pijn, was ik misselijk en voelde ik me moe, maar emotioneel was er niets aan de hand. Zolang ik met de chemo's en bestralingen bezig was, stond ik in de overlevingsstand, kreeg volop aandacht van iedereen en dacht ik verder niet te veel na. Misschien dat ook de cocktail van pillen als een prettige dope werkte.

Na de chemo voelde ik me moe, had ik soms moeite goed op mijn benen te staan en was ik het gevoel in mijn vingertoppen kwijt. Vooral dat laatste bracht me in paniek. Ik werkte op topniveau als patissier, maar kort nadat ik ziek werd verloor ik mijn baan. Zonder gevoel in mijn vingers was de kans verkeken dat ik ooit nog bonbons of suikerwerk zou kunnen maken. Uit woede en frustratie ging ik feesten en drinken, wat de zaak natuurlijk alleen maar erger maakte. Ik was chronisch overstuur. Een psycholoog raadde me aan om H-yoga te gaan doen; ze had er goede verhalen over gehoord. Het leek me wel wat. Mijn muziekhelden uit de jaren zeventig, zoals John Lennon en George Harrison, deden immers ook aan yoga. Ik voelde me meteen thuis bij de lessen van Josette. Bij haar H-yoga houdt ze rekening met alle mogelijke beperkingen van kankerpatiënten. En door haar eigen ervaring begrijpt ze wat je doormaakt. Dat zij zich zo inzet om de H-yoga bekend te maken, vind ik geweldig. Ik denk namelijk dat veel mensen er baat bij zouden hebben. Dat je bij H-yoga met andere kankerpatiënten bent, is prettig. Mensen begrijpen echt waar je over praat als je het over je ziekte hebt.

Ik leerde verbazingwekkend snel om de stress te laten verdwijnen met eenvoudige ademhalingsoefeningen. In mijn enthousiasme heb ik vanaf het begin ook elke dag thuis yoga gedaan. Het werd al snel mijn houvast. Ik zie de dingen lichter, kan beter omgaan met gevoelens van woede en heb weer controle. Vrienden vinden me vrolijker. Er komt een moment dat ik de speciale lessen van Josette niet meer nodig heb, maar met yoga ga ik zeker door."

"Door haar eigen ervaring begrijpt ze wat je doormaakt"

"Iwan straalt meer rust en zelfvertrouwen uit"



JOSETTE (49)

"Kanker geeft veel stress en spanning. Mensen die het krijgen, zien zich opeens geconfronteerd met de onzekerheden van het leven. Yoga is bij uitstek geschikt om die spanning weg te nemen. Voor mij is Iwan daarvan het levende bewijs. Hij komt regelmatig na afloop van de les naar me toe en vertelt hoe hij de yoga heeft ervaren. Aan zijn ogen zie ik dan dat hij ontspannen is. Iwan pakt het heel serieus aan, hij zuigt alles in zich op. Elke dag doet hij thuis oefeningen en mediteert. Sinds januari 2010 volgt hij de lessen en ik zie dat hij beetje bij beetje vooruit gaat. Hij straalt meer rust en zelfvertrouwen uit, en is zichtbaar meer in balans. Zeven jaar geleden kreeg ik borstkanker. Het was een traumatische periode waarin ik een borst verloor, zwanger was, een miskraam kreeg, mijn huwelijk stuk liep, mijn moeder overleed aan leukemie en ik zonder werk en geld zat. Yoga – ik beoefende het al twintig jaar – werd nu mijn enige houvast. Door yoga kon ik mijn verdriet verwerken en kreeg ik geestelijken lichamelijke weerkracht. Als het mij na alle diepe ellende gelukkig kon maken, dan hebben ook andere kankerpatiënten er baat bij, was mijn overtuiging.

Ik verdiepte me in het effect van yoga op het herstel na kanker, ontwikkelde een eigen programma en gaf in 2007 mijn eerste lessen in Amsterdam. Ik noem het H-yoga, een combinatie van Hatha yoga en Healing yoga. In 2009 ben ik een cursus gestart voor yogadocenten, zodat nu ook op andere plaatsen in Nederland H-yoga te volgen is. Het is mijn missie om het algemeen geaccepteerd te krijgen, als extra begeleiding naast de behandeling zelf. Het is onbekend en soms kost het me veel energie om een voet tussen de deur te krijgen, maar ik vind het zo belangrijk dat ik blijf volhouden.

Ik vind het mooi dat juist Iwan als jonge rapper zo enthousiast is over yoga. Sommige mensen associëren yoga ten onrechte met softies. Om H-yoga te doen heb je veel moed nodig. Je loopt niet weg voor je verdriet en je zieke lichaam, maar gaat de confrontatie aan. Iwan is meer in balans gekomen. Dat is waar het bij yoga om gaat. Je hebt weer voldoende kracht, waardoor je meer kunt incasseren." **knack**

www.jyo.nl

www.stichtingsaraneederland.nl